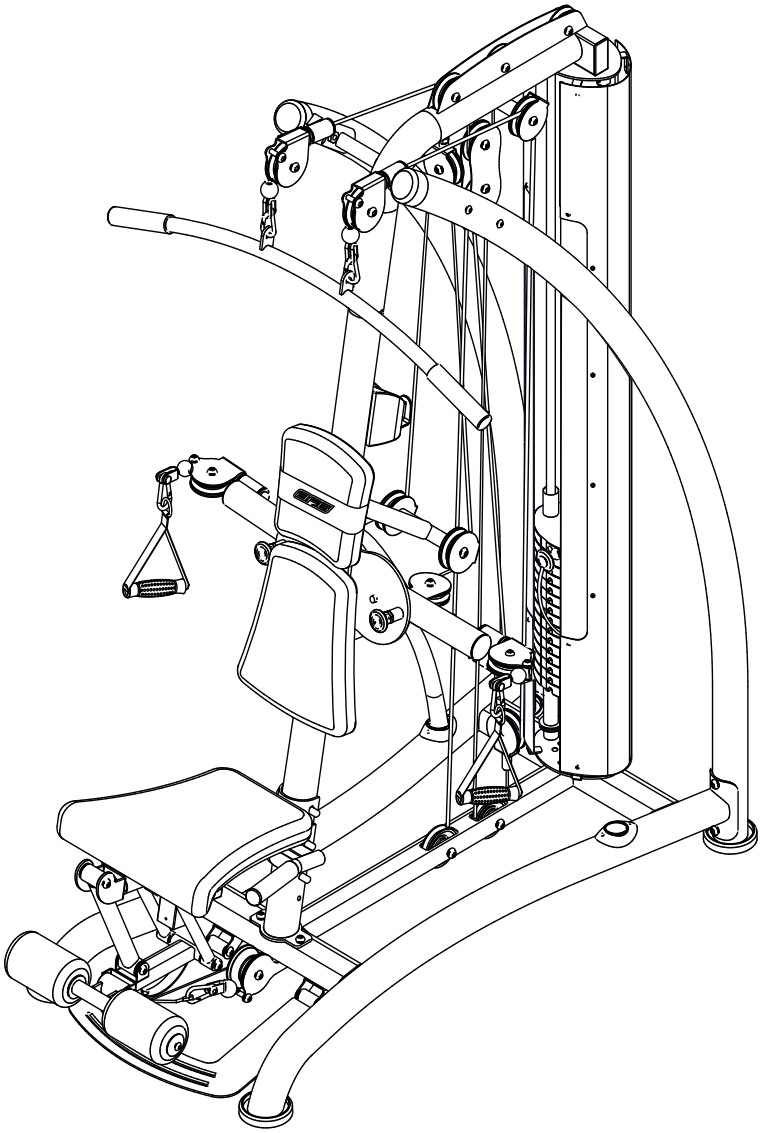


SÉRIE AFG

MODÈLE :

2.0 AS

GUIDE D'ASSEMBLAGE ET D'UTILISATION DE L'APPAREIL DE MUSCULATION DOMESTIQUE

INTRODUCTION

FÉLICITATIONS *et* ***MERCI*** *d'avoir acheté cet appareil de musculation domestique de la série AFG.*

Que votre objectif soit d'augmenter votre tonicité musculaire, d'accroître votre force ou simplement d'avoir un mode de vie plus riche et plus sain, un appareil de musculation domestique de la série AFG peut vous aider à l'atteindre – en vous permettant de vous entraîner chez vous avec un rendement digne d'un appareil de club, grâce à ses caractéristiques ergonomiques et novatrices nécessaires pour devenir plus robuste et en meilleure santé, et ce plus rapidement. Parce que nous nous sommes engagés à concevoir des équipements de conditionnement physique de bout en bout, nous n'utilisons que des composants de la plus haute qualité. C'est un engagement que nous soutenons grâce à l'ensemble de garanties le plus étendu du secteur.

Vous souhaitez l'équipement d'exercice qui offre le plus de confort, la plus grande fiabilité et le niveau de qualité le plus élevé de sa catégorie.

Les appareils de musculation domestique AFG répondent aux attentes.

TABLE DES MATIÈRES

Précautions importantes	*4*
Assemblage	*5*
Avant de commencer	*18*
Recommandations pour la mise en forme	*19*
Dépannage et entretien	*24*
Garantie limitée	*26*
Coordonnées	*Verso du guide*

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

À USAGE DOMESTIQUE UNIQUEMENT

CONSERVER CES INSTRUCTIONS

Lire toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil de musculation domestique. Toujours prendre les précautions de base, notamment les suivantes : Lire toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de cet appareil de musculation domestique sont adéquatement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions. Pour toute question après la lecture du guide, communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle au numéro indiqué au verso du manuel.

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BLESSURE :

- *Surveiller étroitement l'appareil s'il est utilisé par un enfant, un invalide ou une personne handicapée, à son profit, ou à proximité.*
- *N'utiliser l'appareil (ou appareil de musculation domestique) que dans le cadre de son usage prévu, tel qu'il est décrit dans le manuel. Ne pas utiliser d'accessoire non recommandé par le fabricant.*
- *Ne pas insérer ou laisser tomber quelque objet que ce soit dans une quelconque ouverture.*
- *En cas notamment de douleurs thoraciques, de nausée, de vertiges ou de manque de souffle, arrêter immédiatement l'exercice et consulter un médecin avant de reprendre.*
- *Ne pas porter de vêtement qui pourrait se prendre dans une pièce de l'appareil de musculation domestique.*
- *Toujours porter des chaussures de sport lors de l'utilisation de cet équipement.*
- *Ne pas sauter sur l'appareil de musculation domestique.*
- *L'appareil de musculation domestique ne doit jamais porter plus d'une personne lorsqu'il est en fonctionnement.*
- *L'appareil de musculation domestique ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 135 kg (300 lb). Le non-respect de cette consigne est cause d'annulation de la garantie.*
- *L'appareil de musculation domestique est destiné à l'usage à domicile uniquement. Ne pas utiliser cet appareil dans un environnement commercial, de location, scolaire ou institutionnel. Le non-respect de cette consigne est cause d'annulation de la garantie.*
- *N'utiliser l'appareil qu'à l'intérieur.*

Tenir les enfants de moins de 12 ans de même que les animaux familiers à au moins 3 m (10 pi) de l'appareil de musculation domestique EN TOUT TEMPS.
Les enfants de moins de 12 ans ne doivent JAMAIS utiliser l'appareil de musculation domestique.
Les enfants de plus de 12 ans peuvent utiliser l'appareil de musculation domestique sous la surveillance d'un adulte.

ASSEMBLAGE

IMPORTANT : LIRE LES INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ AVANT D'UTILISER L'APPAREIL.

⚠ AVERTISSEMENT

Le processus d'assemblage de l'appareil comporte certaines étapes au cours desquelles il faut faire particulièrement attention. Il importe de suivre les instructions d'assemblage à la lettre et de s'assurer que toutes les pièces sont bien serrées. Si on ne suit pas correctement les instructions d'assemblage, certaines parties du cadre de l'appareil pourraient être mal serrées et bouger, et elles pourraient causer des bruits irritants. Les montants du bâti ne doivent pas présenter de jeu latéral. Sinon, l'appareil de musculation domestique n'est pas correctement assemblé. Pour éviter les dommages à l'appareil de musculation domestique, relire les instructions d'assemblage et prendre les mesures correctives qui s'imposent.

DÉBALLAGE

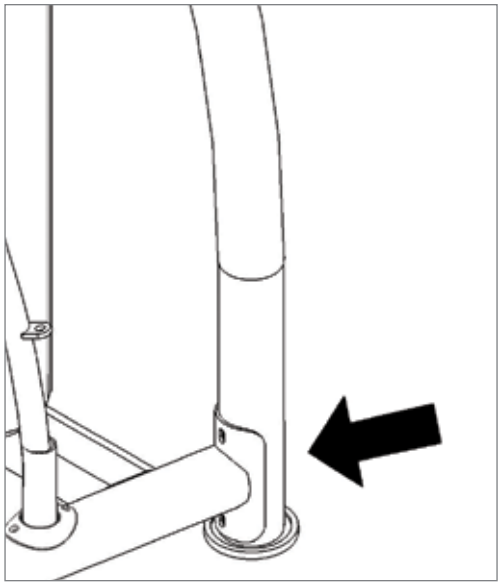
Poser l'emballage de l'appareil de musculation domestique sur une surface plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. Prendre des PRÉCAUTIONS pour le maniement et le transport de cette unité. Ne jamais ouvrir l'emballage d'expédition s'il repose sur le flanc. Déballer l'unité là où elle sera mise en service. L'INOBSERVATION DE CES INSTRUCTIONS PEUT ÊTRE CAUSE DE BLESSURES.

Avant de continuer, rechercher le numéro de série et le modèle de l'appareil de musculation domestique, indiqués au coin arrière gauche du bâti, et les inscrire dans les espaces réservés ci-dessous.

NOTER LE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE MODÈLE DANS LES CASES CI-DESSOUS :

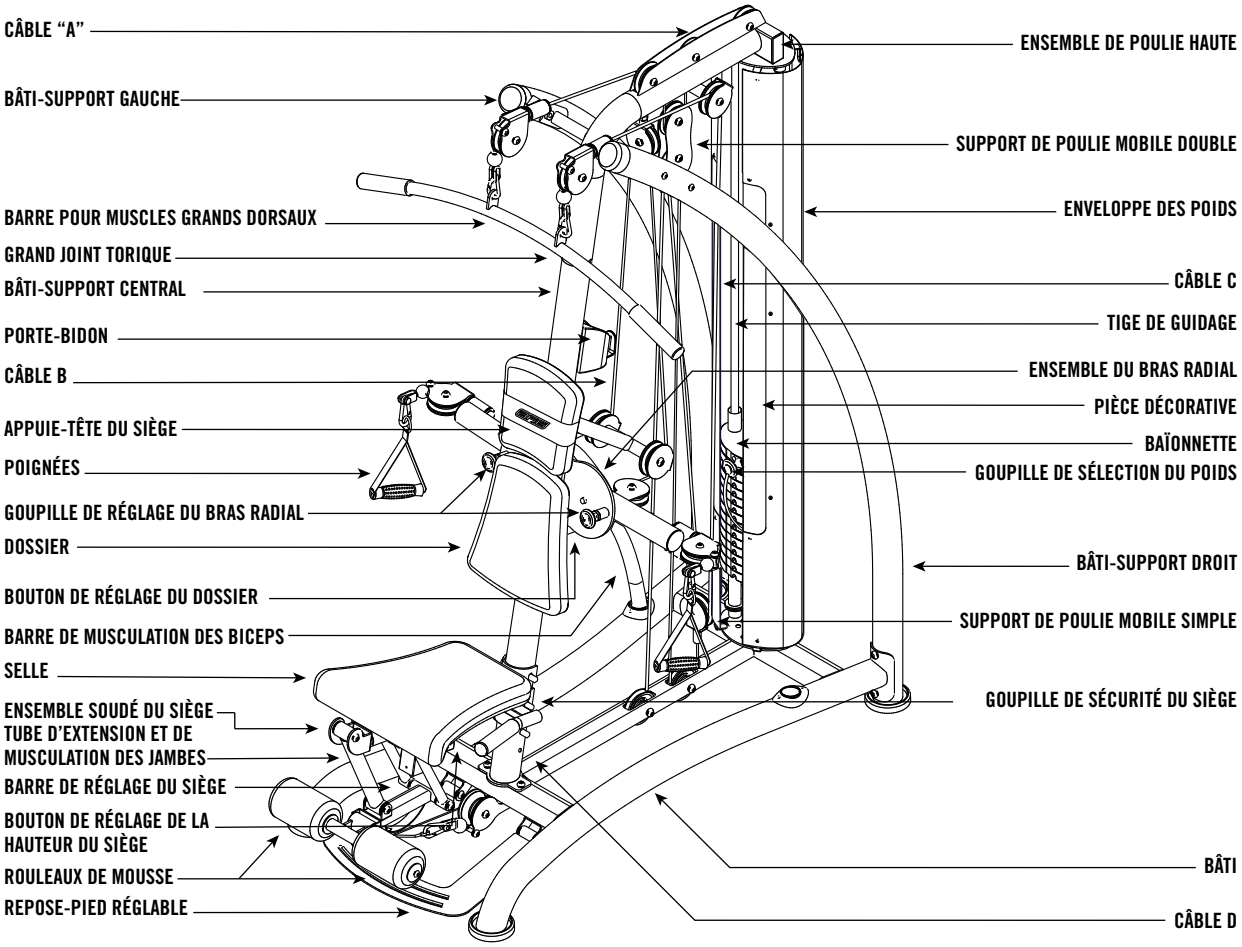
NUMÉRO DE SÉRIE :

MODÈLE :



** Indiquer le NUMÉRO DE SÉRIE et le MODÈLE lors de tout appel de service.*

** Inscrire le numéro de série sur la carte de garantie.*



OUTILS INCLUS

- ☐ *Clé plate de 19 mm*
- ☐ *Clé plate de 13 mm/17 mm*
- ☐ *Clé Allen de 4 mm*
- ☐ *Clé Allen de 5 mm*
- ☐ *Clé Allen de 6 mm*

PIÈCES INCLUSES

- ☐ *1 baïonnette*
- ☐ *1 barre de musculation des biceps*
- ☐ *1 dossier*
- ☐ *1 bâti*
- ☐ *1 bâti-support gauche*
- ☐ *1 bâti-support droit*
- ☐ *1 barre de réglage du dossier*
- ☐ *1 ensemble du bras radial*
- ☐ *1 livret d'exercices*
- ☐ *2 goupilles de réglage du siège*
- ☐ *1 tube-support des rouleaux de mousse*
- ☐ *1 porte-bidon*
- ☐ *1 barre de réglage du siège*
- ☐ *1 bâti-support central*
- ☐ *1 ensemble soudé de siège*
- ☐ *2 enveloppes de poids*
- ☐ *2 tiges de guidage*
- ☐ *1 goupille de sélection du poids*
- ☐ *1 poids supplémentaire de 5 lb*
- ☐ *1 support de poulie mobile double*
- ☐ *1 jeu d'autocollants de plaque de poids*
- ☐ *1 tube de raccordement central*
- ☐ *1 tube de raccordement inférieur*
- ☐ *1 support de poulie inférieure*
- ☐ *2 pièces d'écartement pour poids supplémentaire de 5 lb*
- ☐ *2 pièces décoratives*
- ☐ *2 supports de poulie mobile simple*
- ☐ *1 ensemble de poulie haute*
- ☐ *1 selle*
- ☐ *1 bride de cheville en nylon*
- ☐ *2 poignées*
- ☐ *1 barre pour muscles grands dorsaux*
- ☐ *10 sachets de visserie*
- ☐ *2 rouleaux de mousse*
- ☐ *1 appuie-tête du siège*
- ☐ *2 tubes de raccordement latéraux*
- ☐ *1 support de montage supérieur*
- ☐ *1 support de montage inférieur*

En cas de questions ou s'il manque des pièces, s'adresser au service de soutien technique à la clientèle. Les informations pour communiquer avec ce service figurent au verso du présent manuel.

Pour une vue éclatée d'ensemble, visiter le site www.advancedfitnessgroup.com

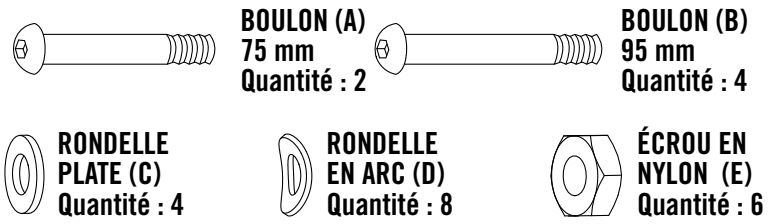
PRÉ-ASSEMBLAGE

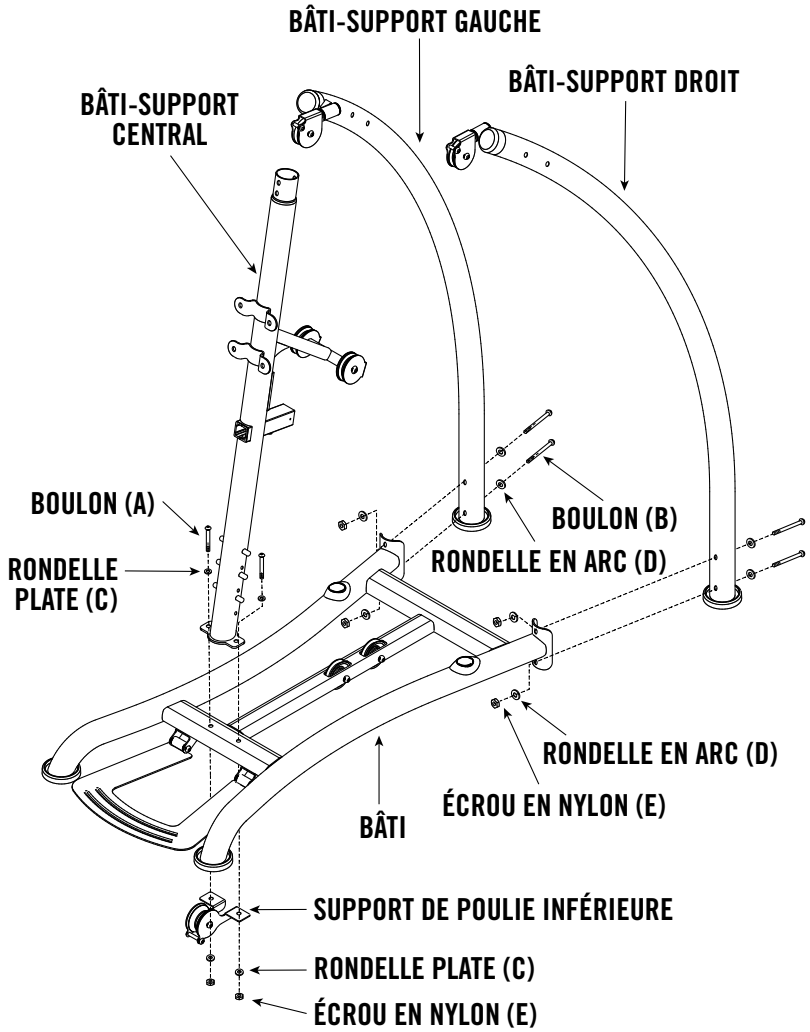
REMARQUE : *S'assurer à chaque étape de l'installation que TOUTES les vis et TOUS les écrous sont bien en place et partiellement serrés avant de les serrer à fond.*

REMARQUE : *Une légère application de graisse peut faciliter l'installation de la quincaillerie. Toute graisse, comme la graisse au lithium pour vélos est recommandée.*

ÉTAPE 1 DE L'ASSEMBLAGE

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE 1 :





A *Placer le* ***BÂTI*** *à l'emplacement voulu sur le plancher.*

B *Ouvrir le* ***SACHET DE VISSERIE 1****.*

C *Fixer le* ***BÂTI-SUPPORT DROIT*** *au côté droit du* ***BÂTI*** *avec 2* ***BOULONS (B)****, 4* ***RONDELLES EN ARC (D)*** *et 2* ***ÉCROUS EN NYLON (E)****.*

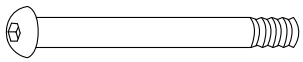
D *Fixer le* ***BÂTI-SUPPORT GAUCHE*** *au côté gauche du* ***BÂTI*** *avec 2* ***BOULONS (B)****, 4* ***RONDELLES EN ARC (D)*** *et 2* ***ÉCROUS EN NYLON (E).***

E *Fixer le* ***BÂTI-SUPPORT CENTRAL*** *et le* ***SUPPORT DE POULIE INFÉRIEURE*** *au* ***BÂTI*** *avec 2* ***BOULONS (A)****, 4* ***RONDELLES PLATES (C)*** *et 2* ***ÉCROUS EN NYLON (E)****.*

REMARQUE : *S'assurer que le* ***SUPPORT DE POULIE INFÉRIEURE*** *est correctement positionné (voir figure).*

ÉTAPE 2 DE L'ASSEMBLAGE

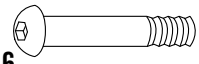
CONTENU DU SACHET DE VISSERIE 2 :



BOULON (B)
95 mm
Quantité : 4

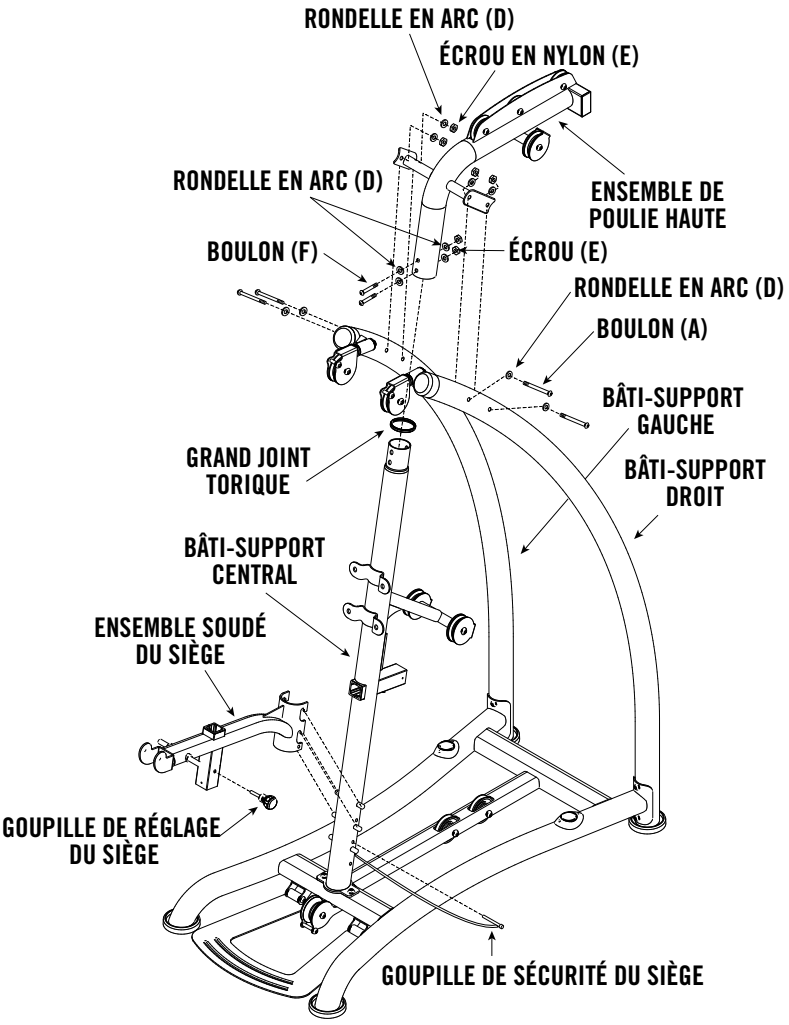
RONDELLE EN ARC (D)
Quantité : 12

ÉCROU EN NYLON (E)
Quantité : 6



BOULON (F)
90 mm
Quantité : 2

GRAND JOINT TORIQUE
Quantité : 1



A *Ouvrir le* ***SACHET DE VISSERIE 2****.*

B *Glisser le* ***GRAND JOINT TORIQUE*** *sur le* ***BÂTI-SUPPORT CENTRAL*** *(voir figure).*

C *Fixer l'****ENSEMBLE DE POULIE HAUTE*** *au* ***BÂTI-SUPPORT CENTRAL*** *avec 4* ***BOULONS (F)*** *et 4* ***RONDELLES EN ARC (D)*** *et 2* ***ÉCROUS EN NYLON (E)****. Serrer cette visserie.*

D *Fixer l'****ENSEMBLE DE POULIE HAUTE*** *au* ***BÂTI-SUPPORT DROIT*** *avec 2* ***BOULONS (B)****, 4* ***RONDELLES EN ARC (D)*** *et 2* ***ÉCROUS EN NYLON (E)****.*

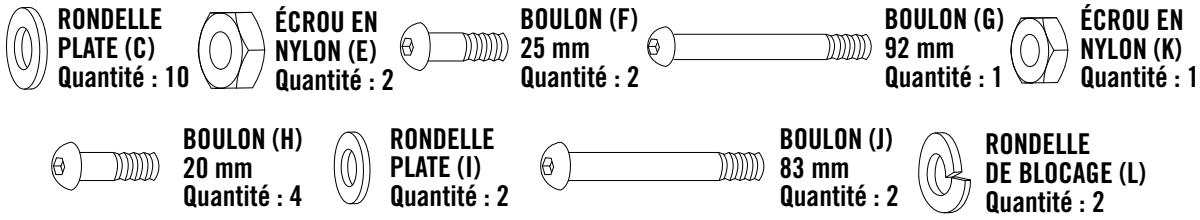
E *Fixer l'****ENSEMBLE DE POULIE HAUTE*** *au* ***BÂTI-SUPPORT GAUCHE*** *avec 2* ***BOULONS (B)****, 4* ***RONDELLES EN ARC (D)****, et 2* ***ÉCROUS EN NYLON (E)****.*

F *Poser l'****ENSEMBLE SOUDÉ DU SIÈGE*** *sur le* ***BÂTI-SUPPORT CENTRAL*** *(voir figure), et insérer la* ***GOUPILLE DE SÉCURITÉ DU SIÈGE****.*

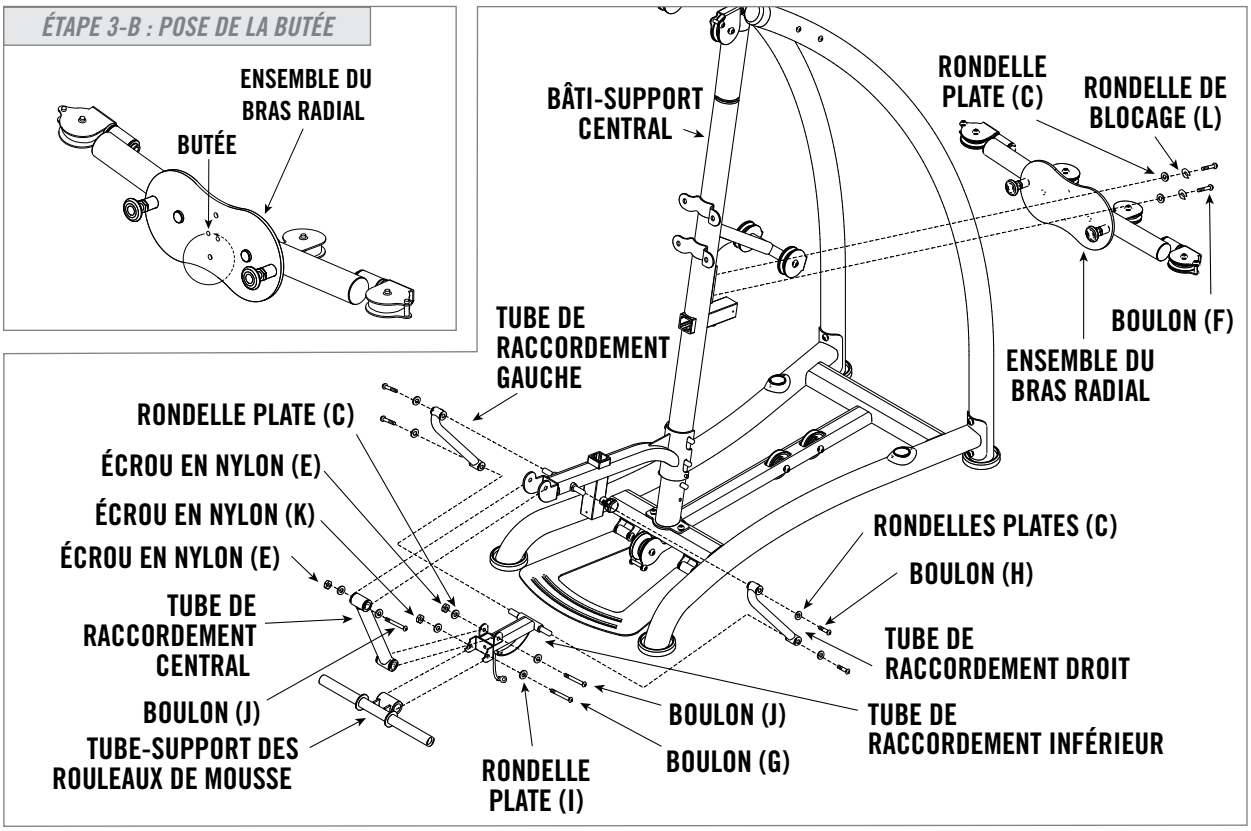
G *Poser la* ***GOUPILLE DE RÉGLAGE DU SIÈGE*** *dans l'****ENSEMBLE SOUDÉ DU SIÈGE*** *(voir figure). (Visser complètement dans l'****ENSEMBLE SOUDÉ DU SIÈGE*** *après la pose de la* ***BARRE DE RÉGLAGE DU SIÈGE****.)*

ÉTAPE 3 DE L'ASSEMBLAGE

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE 3 :


RONDELLE PLATE (C) Quantité : 10
ÉCROU EN NYLON (E) Quantité : 2
BOULON (F) 25 mm Quantité : 2
BOULON (G) 92 mm Quantité : 1
ÉCROU EN NYLON (K) Quantité : 1
BOULON (H) 20 mm Quantité : 4
RONDELLE PLATE (I) Quantité : 2
BOULON (J) 83 mm Quantité : 2
RONDELLE DE BLOCAGE (L) Quantité : 2

ÉTAPE 3-B : POSE DE LA BUTÉE



A *Ouvrir le* ***SACHET DE VISSERIE 3****.*

B *Enlever la* ***BUTÉE*** *de l'avant de l'****ENSEMBLE DU BRAS RADIAL*** *et la reposer à l'arrière. Serrer les deux* ***BUTÉES****.*

C *Fixer l'****ENSEMBLE DU BRAS RADIAL*** *au* ***BÂTI-SUPPORT CENTRAL*** *avec 2* ***BOULONS (F)****, 2* ***RONDELLES DE BLOCAGE (L)*** *et 2* ***RONDELLES PLATES (C)****. Serrer cette visserie.*

D *Fixer le* ***TUBE DE RACCORDEMENT DROIT*** *à l'****ENSEMBLE SOUDÉ DU SIÈGE*** *et au* ***TUBE DE RACCORDEMENT INFÉRIEUR*** *avec 2* ***BOULONS (H)*** *et 2* ***RONDELLES PLATES (C)*** *(voir figure).*

E *Répéter du côté gauche.*

F *Fixer le* ***TUBE DE RACCORDEMENT CENTRAL*** *à l'****ENSEMBLE SOUDÉ DU SIÈGE*** *et au* ***TUBE DE RACCORDEMENT INFÉRIEUR*** *avec 2* ***BOULONS (J)****, 4* ***RONDELLES PLATES (C)*** *et 2* ***ÉCROUS EN NYLON (E)****.*

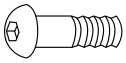
G *Fixer le* ***TUBE-SUPPORT DES ROULEAUX DE MOUSSE*** *au* ***TUBE DE RACCORDEMENT INFÉRIEUR*** *avec 1* ***BOULON (G)****, 2* ***RONDELLES PLATES (I)*** *et 1* ***ÉCROU EN NYLON (K)****. Serrer toute la visserie de l'étape 3 de l'assemblage.*

ÉTAPE 4 DE L'ASSEMBLAGE

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE 4 :

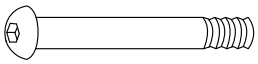
RONDELLE PLATE (C)
Quantité : 12

ÉCROU EN NYLON (E)
Quantité : 2



BOULON (F)
25 mm
Quantité : 10

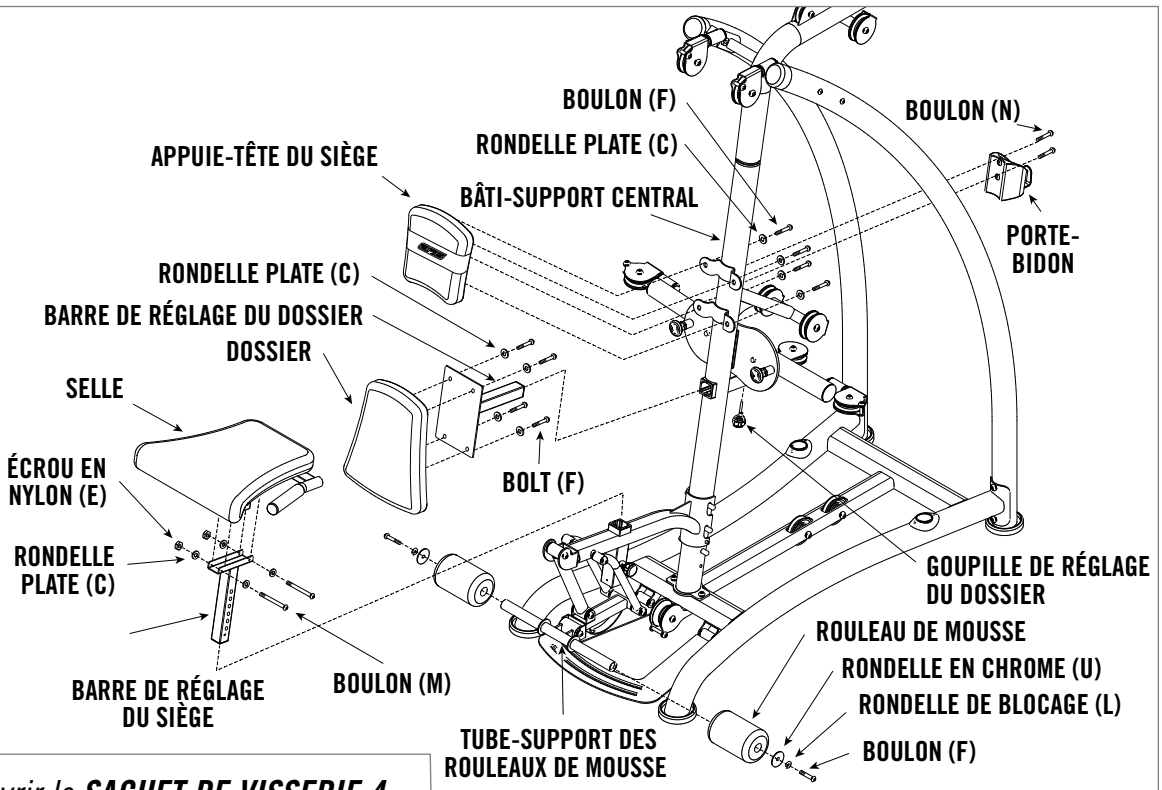
RONDELLE DE BLOCAGE (L)
Quantité : 2



BOULON (M)
65 mm
Quantité : 2

BOULON (N)
25 mm
Quantité : 2

RONDELLE EN CHROME (U)
Quantité : 2



A *Ouvrir le* ***SACHET DE VISSERIE 4****.*

B *Fixer l'****APPUIE-TÊTE DU SIÈGE*** *au* ***BÂTI-SUPPORT CENTRAL*** *avec 4* ***BOULONS (F)*** *et 4* ***RONDELLES PLATES (C)*** *(voir figure).*

C *Poser la* ***GOUPILLE DE RÉGLAGE DU DOSSIER*** *dans le* ***BÂTI-SUPPORT CENTRAL****. (Visser complètement dans le* ***BÂTI-SUPPORT CENTRAL*** *après la pose de la* ***BARRE DE RÉGLAGE DU DOSSIER****.)*

D *Fixer le* ***DOSSIER*** *à la* ***BARRE DE RÉGLAGE DU DOSSIER*** *avec 4* ***BOULONS (F)*** *et 4* ***RONDELLES PLATES (C)****, et l'insérer dans le* ***BÂTI-SUPPORT CENTRAL*** *(voir figure).*

E *Fixer la* ***SELLE*** *à la* ***BARRE DE RÉGLAGE DU SIÈGE*** *avec 2* ***BOULONS (M)****, 4* ***RONDELLES PLATES (C)*** *et 2* ***ÉCROUS EN NYLON (E)****, et l'insérer dans l'****ENSEMBLE SOUDÉ DU SIÈGE*** *(voir figure).*

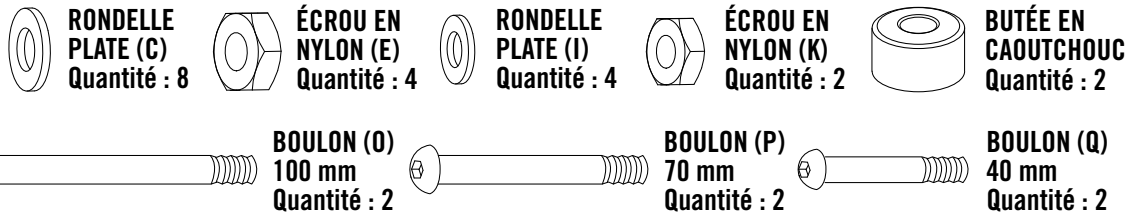
F *Poser les* ***ROULEAUX DE MOUSSE*** *sur le* ***TUBE-SUPPORT DES ROULEAUX DE MOUSSE*** *avec 2* ***BOULONS (F)****, 2* ***RONDELLES DE BLOCAGE (L)*** *et 2* ***RONDELLES EN CHROME (U)*** *(voir figure).*

G *Fixer le* ***PORTE-BIDON*** *au* ***BÂTI-SUPPORT CENTRAL*** *avec 2* ***BOULONS (N)****.*

H *Serrer toute la visserie de l'étape 4 de l'assemblage.*

ÉTAPE 5 DE L'ASSEMBLAGE (Colonne de poids de 150 lb)

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE 5 :


RONDELLE PLATE (C) Quantité : 8
ÉCROU EN NYLON (E) Quantité : 4
RONDELLE PLATE (I) Quantité : 4
ÉCROU EN NYLON (K) Quantité : 2
BUTÉE EN CAOUTCHOUC Quantité : 2
BOULON (O) 100 mm Quantité : 2
BOULON (P) 70 mm Quantité : 2
BOULON (Q) 40 mm Quantité : 2

A *Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 5**.*

B *Fixer le **SUPPORT DE MONTAGE INFÉRIEUR** (après avoir enlevé les boulons pré-installés des tiges de guidage) au **BÂTI** à l'emplacement voulu, avec 2 **BOULONS (P)**, 4 **RONDELLES PLATES (C)** et 2 **ÉCROUS EN NYLON (E)**.*
***REMARQUE :** Pour les positions de montage, voir page 25.*

C *Positionner chaque **TIGE DE GUIDAGE** de manière que les trous de montage soient au-dessus, et insérer les **TIGES DE GUIDAGE** dans les manchons correspondants du **SUPPORT DE MONTAGE INFÉRIEUR**.*

D *Glisser 1 **PIÈCE D'ÉCARTEMENT POUR POIDS SUPPLÉMENTAIRE** puis 1 **BUTÉE EN CAOUTCHOUC** sur chaque tige de guidage (voir figure).*

E *Poser chaque **PLAQUE DE POIDS** sur la tige de guidage (voir figure). S'assurer que la fente de la goupille du sélecteur de poids est positionnée vers le bas et dans le même sens.*

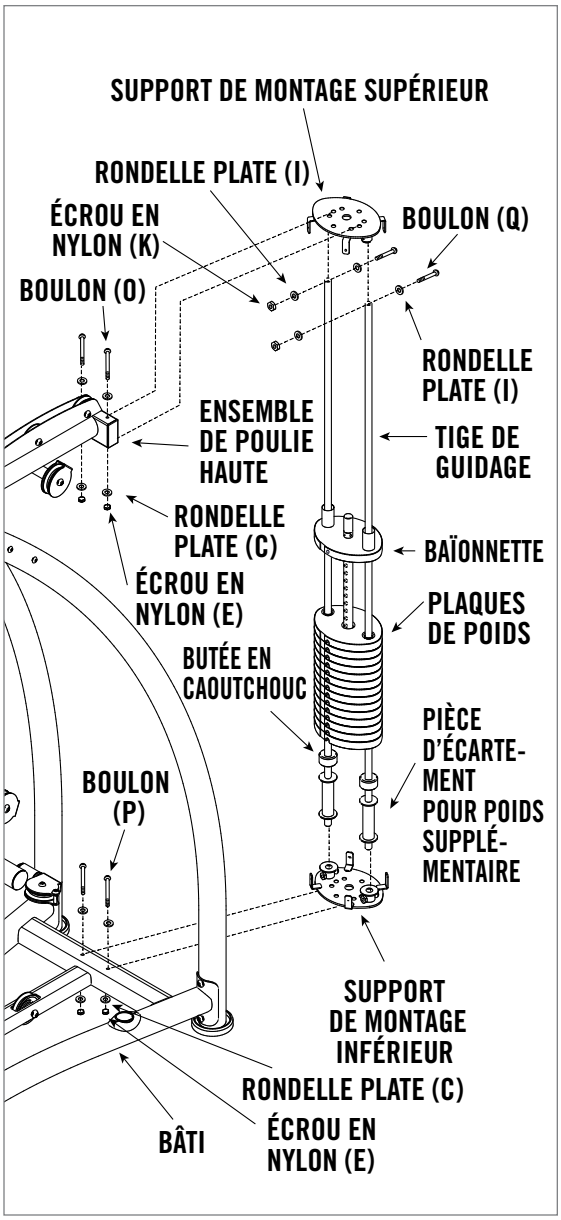
F *Poser la **BAÏONNETTE** sur les **TIGES DE GUIDAGE** (voir figure).*

G *Reposer les boulons des **TIGES DE GUIDAGE** dans le **SUPPORT DE MONTAGE INFÉRIEUR**.*

H *Poser le **SUPPORT DE MONTAGE SUPÉRIEUR** en haut des **TIGES DE GUIDAGE** (voir figure), avec 2 **BOULONS (Q)**, 4 **RONDELLES PLATES (I)** et 2 **ÉCROUS EN NYLON (K)**.*

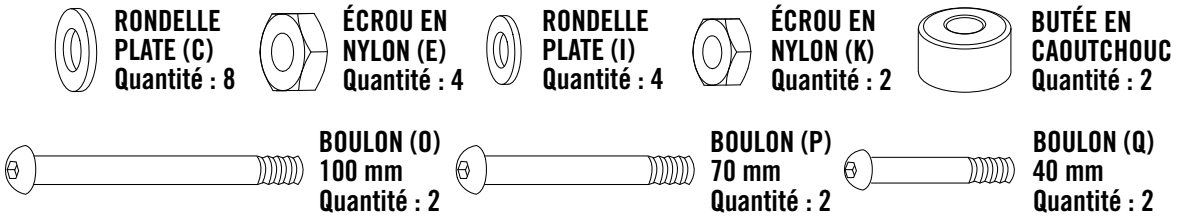
I *Fixer le **SUPPORT DE MONTAGE SUPÉRIEUR** à l'**ENSEMBLE DE POULIE HAUTE** avec 2 **BOULONS (O)**, 4 **RONDELLES PLATES (C)**, et 2 **ÉCROUS EN NYLON (E)**.*
***REMARQUE :** S'assurer que la position du **SUPPORT DE MONTAGE SUPÉRIEUR** correspond à la position du **SUPPORT DE MONTAGE INFÉRIEUR** avant de le fixer à l'**ENSEMBLE DE POULIE HAUTE**.*

J *Serrer toute la visserie.*



ÉTAPE 5 DE L'ASSEMBLAGE (Colonne de poids de 200 lb)

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE 5 :


RONDELLE PLATE (C) Quantité : 8
ÉCROU EN NYLON (E) Quantité : 4
RONDELLE PLATE (I) Quantité : 4
ÉCROU EN NYLON (K) Quantité : 2
BUTÉE EN CAOUTCHOUC Quantité : 2
BOULON (O) 100 mm Quantité : 2
BOULON (P) 70 mm Quantité : 2
BOULON (Q) 40 mm Quantité : 2

A *Ouvrir le* ***SACHET DE VISSERIE 5****.*

B *Fixer le* ***SUPPORT DE MONTAGE INFÉRIEUR*** *(après avoir enlevé les boulons pré-installés des tiges de guidage) au* ***BÂTI*** *à l'emplacement voulu, avec 2* ***BOULONS (P)****, 4* ***RONDELLES PLATES (C)*** *et 2* ***ÉCROUS EN NYLON (E)****.*
REMARQUE : *Pour les positions de montage, voir page 25.*

C *Positionner chaque* ***TIGE DE GUIDAGE*** *de manière que les trous de montage soient au-dessus, et insérer les* ***TIGES DE GUIDAGE*** *dans les manchons correspondants du* ***SUPPORT DE MONTAGE INFÉRIEUR****.*

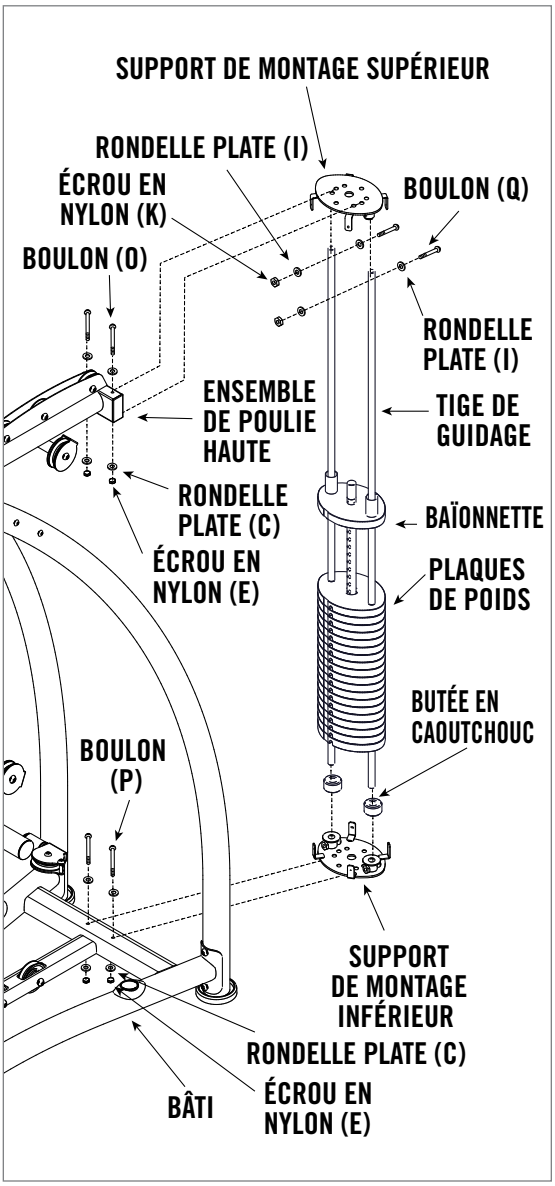
D *Glisser 1* ***BUTÉE EN CAOUTCHOUC*** *sur chaque tige de guidage (voir figure).*

E *Poser chaque* ***PLAQUE DE POIDS*** *sur la tige de guidage (voir figure). S'assurer que la fente de la goupille du sélecteur de poids est positionnée vers le bas et dans le même sens.*

F *Poser la* ***BAÏONNETTE*** *sur les* ***TIGES DE GUIDAGE*** *(voir figure).*

G *Reposer les boulons des* ***TIGES DE GUIDAGE*** *dans le* ***SUPPORT DE MONTAGE INFÉRIEUR****.*

H *Poser le* ***SUPPORT DE MONTAGE SUPÉRIEUR*** *en haut des* ***TIGES DE GUIDAGE*** *(voir figure), avec 2* ***BOULONS (Q)****, 4* ***RONDELLES PLATES (I)*** *et 2* ***ÉCROUS EN NYLON (K)****.*



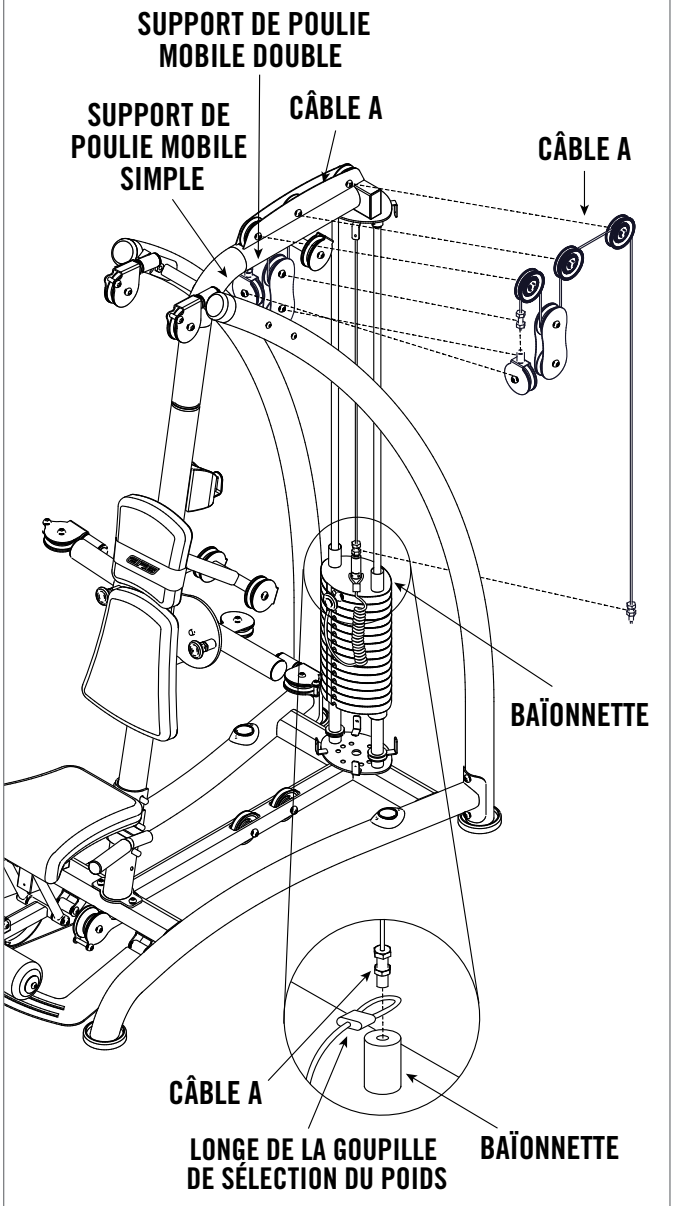
I *Fixer le* ***SUPPORT DE MONTAGE SUPÉRIEUR*** *à l'****ENSEMBLE DE POULIE HAUTE*** *avec 2* ***BOULONS (O)****, 4* ***RONDELLES PLATES (C)****, et 2* ***ÉCROUS EN NYLON (E)****.*
REMARQUE : *S'assurer que la position du* ***SUPPORT DE MONTAGE SUPÉRIEUR*** *correspond à la position du* ***SUPPORT DE MONTAGE INFÉRIEUR*** *avant de le fixer à l'****ENSEMBLE DE POULIE HAUTE****.*

J *Serrer toute la visserie.*

ÉTAPE 6 DE L'ASSEMBLAGE

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE 6 :

CÂBLE A
Quantité : 1



A *Ouvrir le* ***SACHET DE VISSERIE 6****.*

B *Poser le* ***SUPPORT DE POULIE MOBILE SIMPLE*** *à une extrémité du* ***CÂBLE A****.*

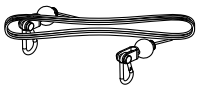
C *Enlever la* ***VIS FILETÉE*** *et l'****ÉCROU*** *de l'autre extrémité du* ***CÂBLE A****.*

D *Faire passer le* ***CÂBLE A*** *dans les poulies (voir figure).*
REMARQUE : *On doit poser le* ***SUPPORT DE POULIE MOBILE DOUBLE*** *après avoir fait passer le* ***CÂBLE A*** *dans la première poulie.*

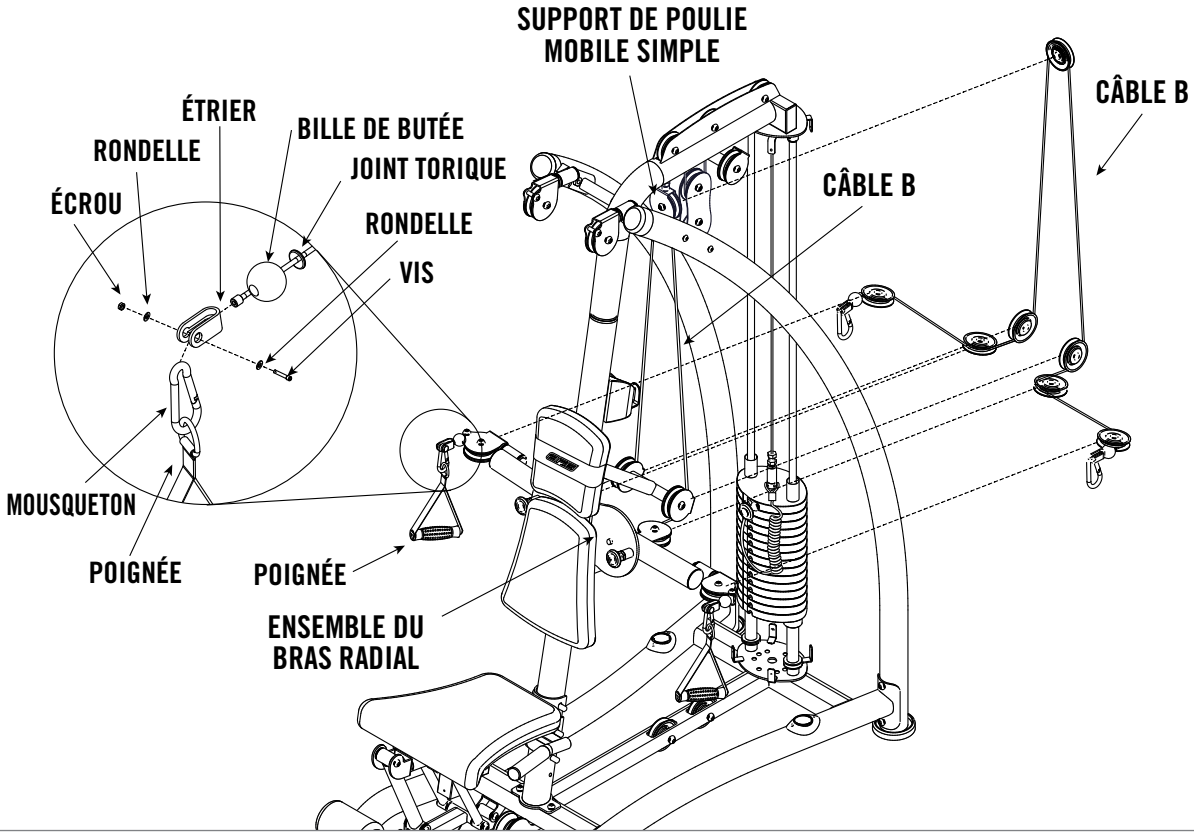
E *Après avoir terminé l'acheminement du* ***CÂBLE A****, poser la* ***VIS FILETÉE*** *et l'****ÉCROU*** *à l'extrémité du câble et, par la* ***LONGE DE LA GOUPILLE DE SÉLECTION DU POIDS****, la visser dans la* ***BAÏONNETTE****.*
REMARQUE : *Pour des raisons de sécurité, toujours maintenir au moins 12,7 mm (½ po) de la* ***VIS DU CÂBLE A*** *vissés dans la* ***BAÏONNETTE****.*

ÉTAPE 7 DE L'ASSEMBLAGE

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE 7 :



CÂBLE B
Quantité: 1



A *Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 7**.*

B *Enlever l'**ÉCROU**, les **RONDELLES**, la **VIS**, le **MOUSQUETON**, l'**ÉTRIER** et la **BILLE DE BUTÉE** d'une extrémité du **CÂBLE B**.*

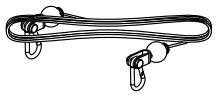
C *Faire passer le **CÂBLE B** dans le jeu de poulies de l'**ENSEMBLE DU BRAS RADIAL** (voir figure).*
***REMARQUE :** Faire passer le câble dans la **POULIE MOBILE SIMPLE** entre chaque bras de l'**ENSEMBLE DU BRAS RADIAL**.*

D *Après avoir terminé l'acheminement du **CÂBLE B**, replacer la **BILLE DE BUTÉE**, l'**ÉTRIER**, le **MOUSQUETON**, la **VIS**, les **RONDELLES** et l'**ÉCROU** à l'extrémité du câble.*
***REMARQUE :** Aux extrémités du **CÂBLE B**, s'assurer que les **JOINTS TORIQUES** sont positionnés contre les **BILLES DE BUTÉE**.*

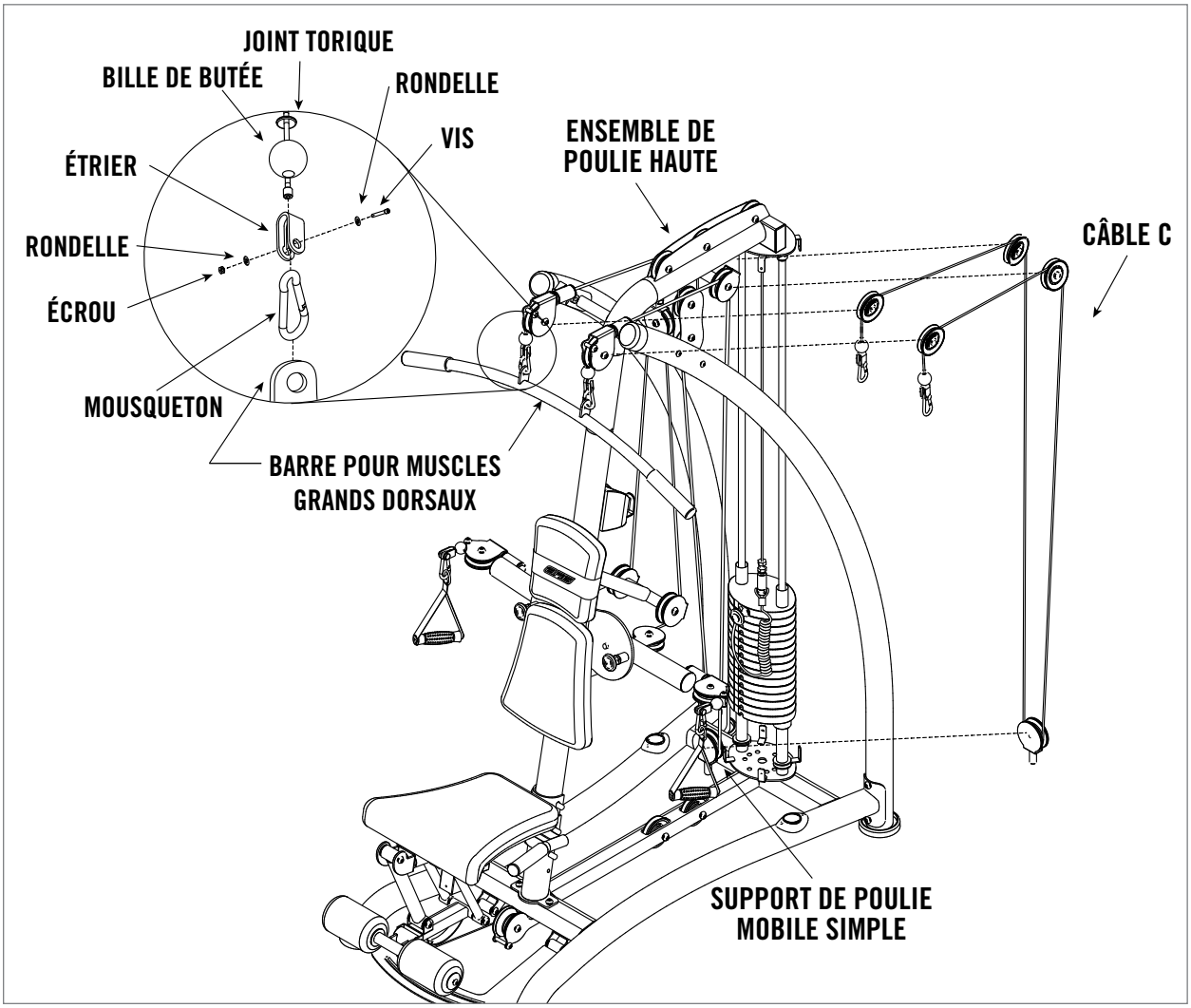
E *Fixer les **POIGNÉES** au câble avec les 2 **MOUSQUETONS**.*

ÉTAPE 8 DE L'ASSEMBLAGE

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE 8 :



CABLE C
Qty: 1



A *Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 8**.*

B *Enlever l'**ÉCROU**, les **RONDELLES**, la **VIS**, le **MOUSQUETON**, l'**ÉTRIER** et la **BILLE DE BUTÉE** d'une extrémité du **CÂBLE C.***

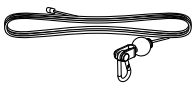
C *Poser le **CÂBLE C** (voir figure). S'assurer que le **SUPPORT DE POULIE MOBILE SIMPLE** est posé après passage par les deux poulies supérieures.*

D *Après avoir terminé l'acheminement du **CÂBLE C**, replacer la **BILLE DE BUTÉE**, l'**ÉTRIER**, le **MOUSQUETON**, la **VIS**, les **RONDELLES** et l'**ÉCROU** à l'extrémité du câble.*
***REMARQUE :** Aux extrémités du **CÂBLE C**, s'assurer que les **JOINTS TORIQUES** sont positionnés contre les **BILLES DE BUTÉE**.*

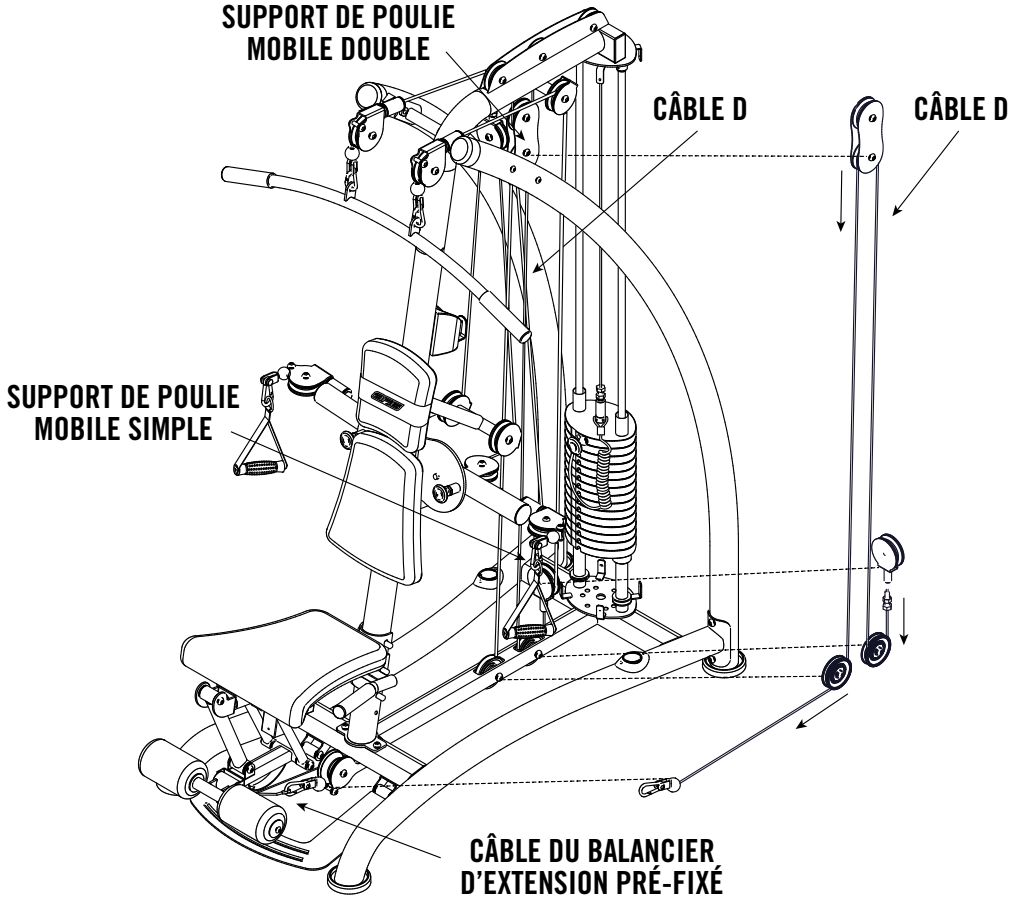
E *Poser la **BARRE POUR MUSCLES GRANDS DORSAUX** à l'aide des 2 **MOUSQUETONS**.*

ÉTAPE 9 DE L'ASSEMBLAGE

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE 9 :



CÂBLE D
Quantité : 1



A *Ouvrir le* ***SACHET DE VISSERIE 9****.*

B *Enlever l'****ÉCROU****, les* ***RONDELLES****, la* ***VIS****, le* ***MOUSQUETON****, l'****ÉTRIER*** *et la* ***BILLE DE BUTÉE*** *de l'extrémité du* ***CÂBLE D****.*

C *Poser le* ***CÂBLE D*** *(voir figure).*

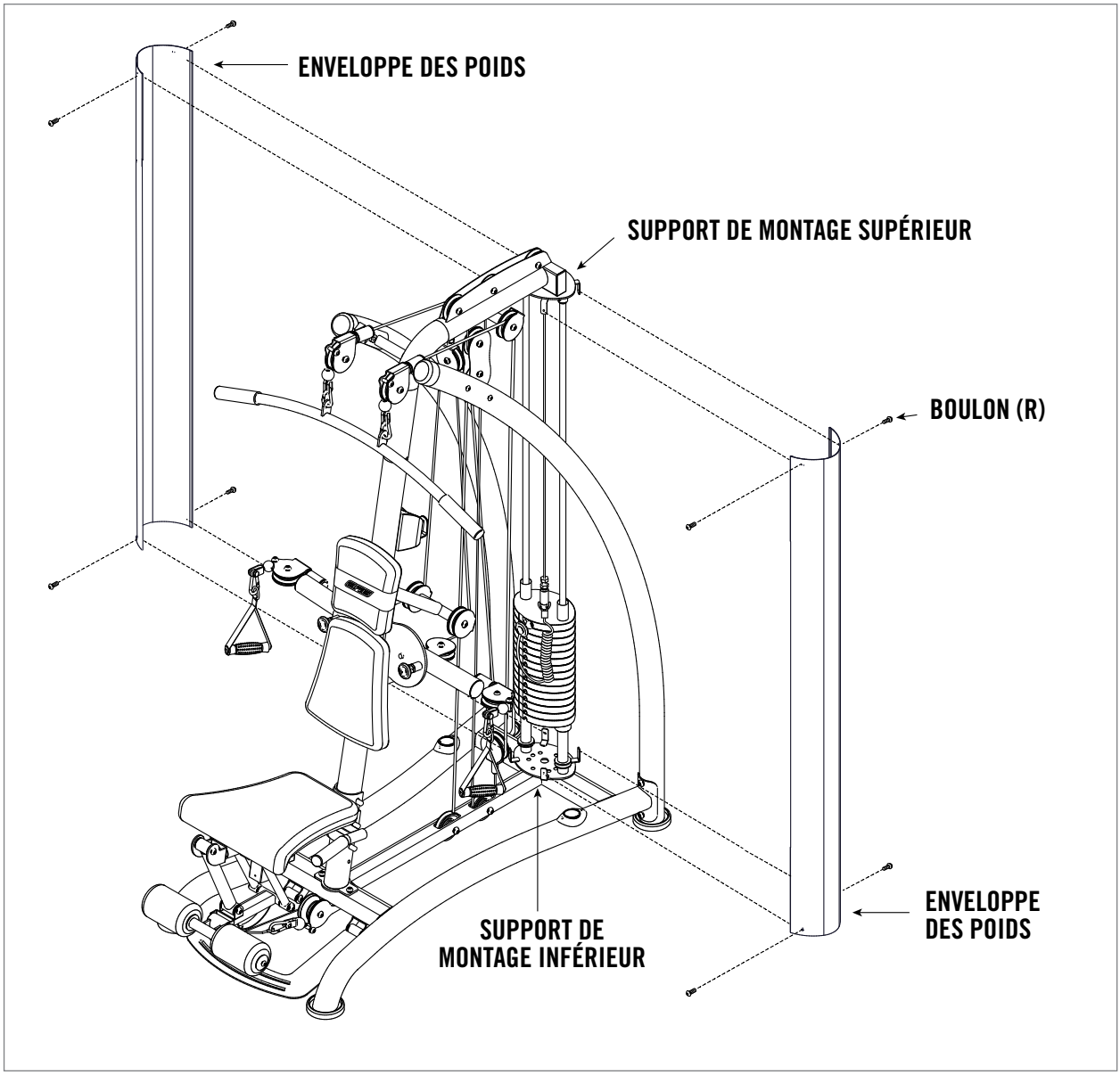
D *Après avoir terminé l'acheminement du* ***CÂBLE D****, replacer la* ***BILLE DE BUTÉE****, l'****ÉTRIER****, le* ***MOUSQUETON****, la* ***VIS****, les* ***RONDELLES*** *et l'****ÉCROU*** *à l'extrémité du câble.*
REMARQUE : *S'assurer que le* ***JOINT TORIQUE*** *est positionné à l'extrémité du* ***CÂBLE D****, contre la* ***BILLE DE BUTÉE****.*

E *Fixer le* ***CÂBLE D*** *au* ***CÂBLE DU BALANCIER D'EXTENSION PRÉ-FIXÉ****.*

ÉTAPE 10 DE L'ASSEMBLAGE

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE 10 :

BOULON (R)
10 mm
Quantité : 8



A *Ouvrir le* ***SACHET DE VISSERIE 10****.*

B *Fixer les* ***ENVELOPPES DES POIDS*** *(voir figure), avec 8* ***BOULONS (R)****.*

FIN DE L'ASSEMBLAGE

AVANT DE COMMENCER

TOUTES NOS FÉLICITATIONS *pour le choix de cet appareil de musculation domestique. Vous venez de franchir un pas important dans l'élaboration et l'application d'un programme d'exercice. Votre appareil de musculation domestique est un outil extrêmement utile pour atteindre vos objectifs personnels de mise en forme. Une utilisation régulière de cet appareil peut améliorer votre qualité de vie de bien des façons.*

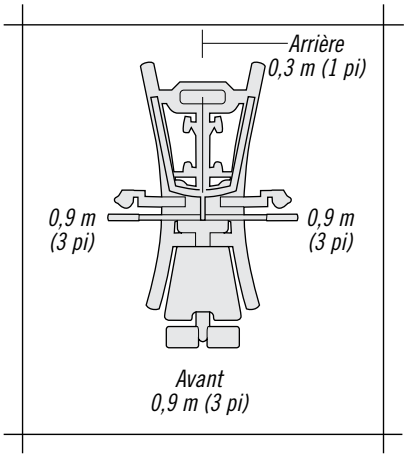
VOICI QUELQUES AVANTAGES LIÉS À L'EXERCICE PHYSIQUE :

- *Plus grande tonicité musculaire et force accrue*
- *Niveaux d'énergie supérieurs*
- *Cœur plus sain*
- *Perte de poids*

L'élément clé permettant de bénéficier de ces avantages est de développer des habitudes d'exercice. Votre nouvel appareil de musculation domestique vous aidera à franchir les obstacles auxquels vous pourriez faire face en essayant de faire votre exercice. Les intempéries et la nuit ne vous empêcheront plus de vous entraîner si vous utilisez votre appareil de musculation dans le confort de votre maison. Ce guide fournit les renseignements de base pour utiliser et tirer parti de votre nouvel appareil.

EMPLACEMENT DE L'APPAREIL DE MUSCULATION DOMESTIQUE

Placer l'appareil de musculation domestique sur une surface plane. Un espace de 0,3 m (1 pi) derrière l'appareil, de 0,9 m (3 pi) de chaque côté et de 0,9 m (3 pi) à l'avant doit être respecté. Ne pas placer l'appareil de musculation à un endroit où serait bloquée une quelconque bouche de ventilation ou ouverture d'aération. Ne pas placer l'appareil de musculation à l'extérieur.



AVERTISSEMENT

GOUPILLE DE SÉCURITÉ DU SIÈGE

S'assurer que la goupille de sécurité du siège est complètement insérée avant d'utiliser l'appareil de musculation domestique. Le non-respect de cette directive peut être cause de blessures.

UTILISATION CORRECTE

Veiller à suivre le programme d'ENTRETIEN du présent guide. Arrêter tout exercice en cas de douleur, de faiblesse, de vertige ou d'essoufflement.

AVERTISSEMENT

Ne pas utiliser l'appareil de musculation domestique si les câbles ou les poulies sont manifestement endommagés. En cas de dommages manifestes, communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle au numéro indiqué au verso du présent guide.

RECOMMANDATIONS POUR LA MISE EN FORME

TOUJOURS CONSULTER SON MÉDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT.

FRÉQUENCE DES EXERCICES

La American Heart Association recommande de s'entraîner au moins 3 ou 4 fois par semaine pour rester en bonne forme. À ceux qui ont d'autres objectifs, tels que la perte de poids ou de graisses, il est recommandé de s'entraîner plus souvent. Que ce soit trois jours ou six jours d'exercice par semaine, se rappeler que l'objectif ultime est d'en faire une habitude, à tout âge. Il est en général plus facile de maintenir un programme de mise en forme si une période spécifique de la journée lui est consacrée. Peu importe si c'est le matin avant le déjeuner, lors de la pause du midi ou en regardant les nouvelles télévisées le soir. L'important est que la période de la journée choisie soit toujours disponible sans risque d'interruption. Enfin, pour qu'un programme de mise en forme soit couronné de succès, il faut en faire l'une des priorités de la vie quotidienne. C'est pourquoi il faut dès maintenant sortir l'agenda et y écrire les dates et heures des séances d'entraînement pour le mois à venir.

DURÉE DES EXERCICES

Pour des exercices d'aérobie, il est recommandé de travailler de 24 à 60 minutes par session. Commencer lentement et augmenter progressivement la durée des exercices. Si le mode de vie de l'année écoulée a été sédentaire, il peut être judicieux de maintenir les durées d'exercice à un niveau aussi bas que 5 minutes, pour commencer. Le corps a besoin de temps pour s'ajuster à la nouvelle activité. Si l'objectif est la perte de poids, une session d'exercice plus longue à une intensité moindre s'avère plus efficace.

INTENSITÉ DES EXERCICES

L'intensité de l'entraînement est également fonction des objectifs. Le conditionnement sur cet équipement en préparation d'un 5 000 mètres est plus intense que si l'objectif est simplement la mise en forme. Mais quels que soient les objectifs à long terme, toujours commencer un programme d'entraînement avec une intensité d'effort faible. Les exercices n'ont pas besoin d'être douloureux pour être bénéfiques. Il existe deux façons de mesurer l'intensité d'un exercice. La première consiste à surveiller la fréquence cardiaque, l'autre consiste à évaluer le niveau d'effort perçu par l'individu (ce qui est plus simple que cela ne paraît).

NIVEAU D'EFFORT PERÇU

Une façon simple d'évaluer l'intensité d'un exercice consiste à évaluer le niveau d'effort perçu de l'individu. Si l'individu est trop hors d'haleine pour maintenir une conversation tout en s'exerçant, c'est que l'intensité de l'exercice est trop élevée. Le bon sens indique de s'exercer jusqu'à l'euphorie et non pas l'épuisement. S'il devient difficile de reprendre haleine, il est grand temps de ralentir. Être toujours conscient des signes d'un effort excessif.

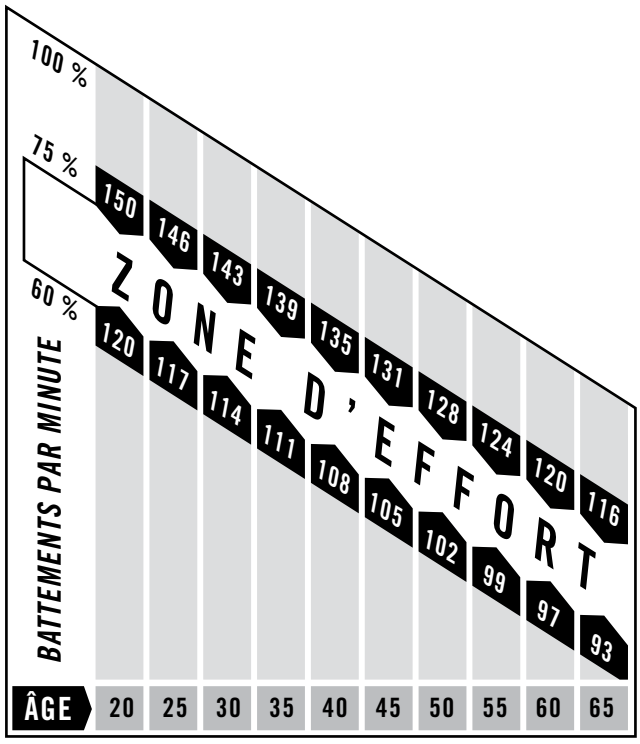
RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES RELATIVES À L'ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

- *Il est recommandé d'exécuter un entraînement cardiovasculaire d'au moins 10 à 15 minutes avant de commencer l'entraînement musculaire, afin de réchauffer ses muscles, d'élever sa fréquence cardiaque et de préparer son corps à l'entraînement musculaire.*
- *Toujours lever et redescendre les poids en un mouvement fluide, lent et maîtrisé.*
- *Essayer de ne pas bloquer sa respiration pendant les exercices d'entraînement musculaire. Il est recommandé d'exhaler lorsqu'on lève les poids et d'inhaler lorsqu'on les redescend.*
- *Il est recommandé de laisser chaque groupe de muscles se reposer pendant 48 heures entre deux séances d'entraînement musculaire.*
- *Compléter chaque entraînement musculaire par quelques étirements simples pour garder sa souplesse et permettre à son corps de récupérer après chaque séance.*

TABLEAU DE ZONES D'EFFORT CARDIOVASCULAIRE

Qu'est-ce qu'une zone d'effort cardiovasculaire ?

Une zone d'effort cardiovasculaire informe du nombre de fois par minute que le cœur doit battre pour atteindre un effet d'exercice souhaité. Elle est représentée sous la forme de pourcentage du nombre maximal de fois que le cœur peut battre par minute. La zone d'effort varie d'un individu à l'autre, selon l'âge, le niveau actuel d'entraînement et les objectifs de conditionnement physique personnels. L'American Heart Association recommande que les exercices s'inscrivent dans une zone d'effort comprise entre 60 % et 75 % de la fréquence cardiaque maximale de l'individu considéré. Un novice veut travailler à 60 % de la plage alors qu'une personne plus entraînée veut travailler entre 70 et 75 % de la plage. Voir le tableau pour référence.



EXEMPLE :

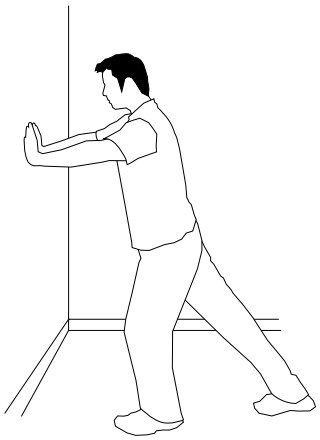
Pour un utilisateur de 42 ans : trouver l'âge en bas du tableau (arrondir à 40), remonter la colonne ÂGE jusqu'à la BARRE DE ZONE D'EFFORT. RÉSULTATS : 60 % de la fréquence cardiaque maximale = 108 battements par minute, 75 % de la fréquence cardiaque maximale = 135 battements par minute.

TOUJOURS CONSULTER SON MÉDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT.

CONSEILS ÉTIREMENT

ÉTIREMENTS TOUT D'ABORD

Avant d'utiliser l'appareil, il convient de consacrer quelques minutes à pratiquer quelques exercices d'étirement de basse intensité. L'étirement avant l'entraînement augmente la flexibilité musculaire et réduit les risques de blessures connexes. Débuter chacun de ces exercices d'étirement d'un mouvement lent et doux. Ne pas s'étirer au point de ressentir de la douleur. Veiller à ne pas sautiller lors des exercices d'étirement.

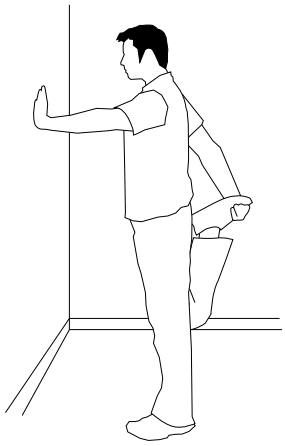


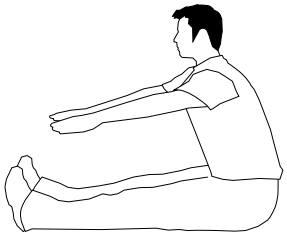
1. ÉTIREMENT DES MOLLETS EN POSITION DEBOUT

Se tenir debout près d'un mur, les orteils du pied gauche à environ 45 cm du mur, le pied droit à environ 30 cm derrière. S'incliner vers l'avant en poussant contre le mur avec les paumes. Garder les talons à plat et maintenir cette position pendant 15 secondes environ. Veiller à ne pas sautiller en s'étirant. Répéter de l'autre côté.

2. ÉTIREMENT DES QUADRICEPS EN POSITION DEBOUT

En s'aidant d'un mur pour garder l'équilibre, saisir la cheville droite de la main droite et maintenir le pied contre le dos de la cuisse pendant 15 secondes. Répéter l'exercice avec la cheville et la main gauches.





3. ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS ET DES MUSCLES DU BAS DU DOS

S'asseoir sur le sol, jambes rapprochées et étendues devant soi. Ne pas serrer les genoux. Étirer les doigts vers les orteils et maintenir la position pendant 15 secondes. Veiller à ne pas sautiller en s'étirant. Retourner à la position assise, dos droit. Répéter l'exercice une fois.

CONSEILS

L'IMPORTANCE DE L'ÉCHAUFFEMENT ET DE LA RÉCUPÉRATION

ÉCHAUFFEMENT

Toujours exécuter 10 à 15 minutes d'exercices d'aérobie avant de commencer la séance d'entraînement musculaire. Cet échauffement a pour objet d'assouplir les muscles et de les conditionner pour un effort plus intensif. Exécuter l'exercice d'échauffement à un rythme lent. L'échauffement doit porter progressivement la fréquence cardiaque dans la zone de fréquence cardiaque cible et élever la température interne du corps.

RÉCUPÉRATION

Ne jamais interrompre brutalement les exercices. Une période de récupération de 3 à 5 minutes permet au cœur de s'ajuster à une sollicitation moindre. La période de récupération doit consister à répéter les exercices d'étirement indiqués ci-dessus pour détendre et relaxer ses muscles.

CONSEILS

RÉALISATION DES OBJECTIFS DE MISE EN FORME

Une étape importante dans l'élaboration d'un programme de remise en forme à long terme est d'en déterminer les objectifs. L'objectif principal des exercices est-il de perdre du poids ? D'augmenter la tonicité musculaire et/ou de devenir plus fort ? De réduire le stress ? Une fois les objectifs déterminés, il devient plus facile d'élaborer un programme d'exercices efficace. Voici quelques objectifs courants d'un programme de conditionnement :

- *Perte de poids – exercices de moindre intensité et de plus longue durée*
- *Amélioration de la forme et du tonus – exercices à intervalles, alterner entre des intensités élevées et basses*
- *Niveau d'énergie supérieur – exercices quotidiens plus fréquents*
- *Amélioration des performances sportives – exercices de haute intensité*

Essayer autant que possible de définir ces objectifs en termes précis et mesurables et de les consigner. Plus les objectifs sont précis, plus il est facile de mesurer les progrès accomplis. Si les objectifs sont à long terme, les diviser par mois et par semaine. La raison en est qu'il est souvent difficile de se garder motivé pour des objectifs à long terme. Il est plus facile également d'atteindre des objectifs à court terme.

FICHES D'ENTRAÎNEMENT QUOTIDIEN

DATE _____	JEU 1		JEU 2		JEU 3	
EXERCICE	POIDS	RÉPÉTITIONS	POIDS	RÉPÉTITIONS	POIDS	RÉPÉTITIONS

DATE _____	JEU 1		JEU 2		JEU 3	
EXERCICE	POIDS	RÉPÉTITIONS	POIDS	RÉPÉTITIONS	POIDS	RÉPÉTITIONS

DATE _____	JEU 1		JEU 2		JEU 3	
EXERCICE	POIDS	RÉPÉTITIONS	POIDS	RÉPÉTITIONS	POIDS	RÉPÉTITIONS

DÉPANNAGE

L'appareil de musculation domestique est conçu pour être fiable et facile à utiliser. Toutefois, en cas de problème, consulter le guide de dépannage ci-dessous.

PROBLÈME : *Les câbles coulissent mal et sont bruyants lorsqu'on les utilise.*

SOLUTION : *Vérifier les points suivants :*

LES CÂBLES SONT-ILS MANIFESTEMENT ENDOMMAGÉS ?

SI OUI :

- *Communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle et remplacer le(s) câble(s).*

SI NON :

- *S'assurer que tous les câbles sont bien passés dans les poulies.*
- *Vérifier le graissage des tiges de guidage de la colonne de poids.*
- *S'assurer que les câbles n'ont pas un mou excessif.*

  REMARQUE : *Si les câbles présentent un mou excessif, en régler la tension (voir page suivante).*

PROBLÈME : *Il est impossible d'insérer la goupille de sélection de poids.*

SOLUTION : *Vérifier les points suivants :*

LES TROUS DE LA PLAQUE DE POIDS ET LA BAÏONNETTE SONT-ILS ALIGNÉS ?

SI OUI :

- *Vérifier que la goupille de sélection de poids n'est ni tordue ni endommagée.*

SI NON :

- *Régler le boulon fileté de la plaque supérieure de manière que les trous de la baïonnette soient alignés avec ceux de la plaque de poids.*

  REMARQUE : *Pour des raisons de sécurité, toujours maintenir au moins 12,7 mm (½ po) de la vis du câble des poids vissés dans la baïonnette.*

Si la section de dépannage ci-dessus ne permet pas de régler le problème, cesser d'utiliser l'appareil

APPELER LE SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE AU NUMÉRO INDIQUÉ AU VERSO DU MANUEL.

Les informations suivantes peuvent être demandées lors de l'appel téléphonique. Avoir ces informations disponibles :

- *Modèle*
- *Numéro de série*
- *Date d'achat (reçu ou relevé de carte de crédit)*

Afin d'entretenir l'appareil de musculation domestique, le service de soutien technique à la clientèle peut poser des questions précises sur les symptômes. Quelques questions de dépannage susceptibles d'être posées sont :

- *Depuis combien de temps le problème se produit-il ?*
- *Est-ce que ce problème survient à chaque utilisation ? Avec chaque utilisateur ?*
- *Si un bruit est perçu, provient-il de l'avant ou de l'arrière ? De quel genre de bruit s'agit-il (bourdonnement, grincement, couinement, bruit strident, etc.) ?*
- *La machine a-t-elle été lubrifiée et entretenue selon le calendrier d'entretien ?*

Les réponses à ces questions et à d'autres permettent aux techniciens d'envoyer les pièces de rechange adéquates et de mobiliser les services d'entretien nécessaires à la réparation de l'appareil de musculation domestique AFG.

ENTRETIEN

La propreté de l'appareil de musculation domestique et de son environnement immédiat permet de minimiser les problèmes d'entretien et les visites de dépannage. C'est pourquoi il est recommandé d'observer le calendrier d'entretien préventif suivant.

APRÈS CHAQUE UTILISATION (QUOTIDIENNEMENT)

- *Essuyer les coussins, les poignées, les barres et le bâti (au besoin) avec une solution de nettoyage douce.*

CHAQUE SEMAINE

- *Lubrifier les tiges de guidage avec un lubrifiant aux silicones (aérosol ou gel).*
- *Inspecter les extrémités et l'isolant des câbles et s'assurer qu'ils sont exempts de dommages.*

CHAQUE MOIS - IMPORTANT

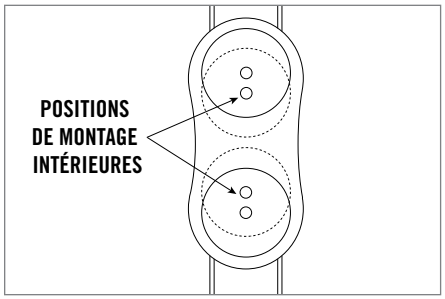
- *Inspecter tous les boulons du bâti et les serrer au besoin.*

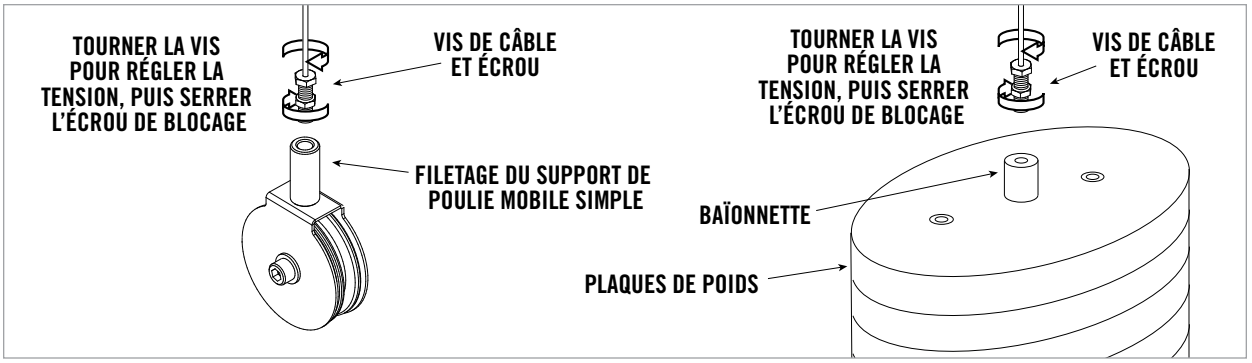
Veuillez communiquer avec AFG pour toute question relative au graissage de l'appareil de musculation domestique.

RÉGLAGE DE LA TENSION DES CÂBLES

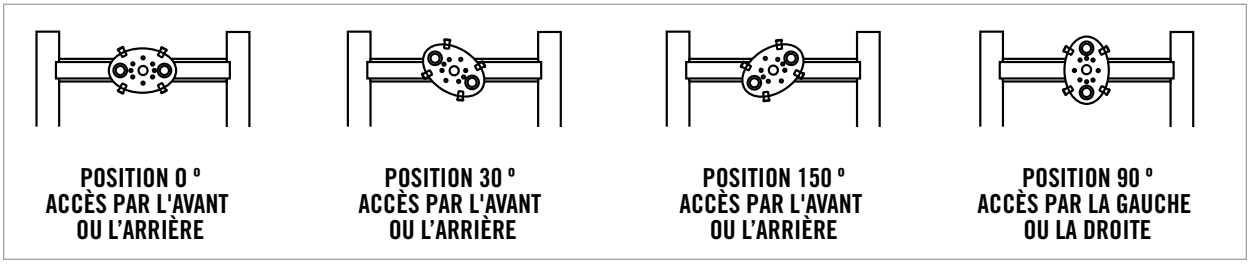
Vérifier régulièrement la tension des câbles de l'appareil de musculation domestique. Si les câbles présentent un mou excessif, en régler la tension en enlevant les boulons des poulies et en déplaçant une poulie ou les deux jusqu'à la position de montage intérieure du support de poulie mobile double puis en reposant les boulons des poulies. On peut aussi régler la tension des câbles à l'aide de la vis filetée du câble du support de poulie mobile simple et de la colonne de poids. Tourner la vis filetée pour régler la tension, puis serrer l'écrou de blocage.

REMARQUE : *Toujours maintenir au moins 12,7 mm (½ po) du boulon fileté dans la baïonnette.*





POSITIONS DES SUPPORTS DE MONTAGE



Cet appareil de musculation domestique permet de choisir l'angle d'accès à la goupille de sélection du poids selon la manière dont on pose les supports de montage supérieur et inférieur, les plaques de poids et les enveloppes de poids.
REMARQUE : *S'assurer que les supports de montage supérieur et inférieur sont dans la même position.*

GARANTIE LIMITÉE – USAGE DOMESTIQUE
(MODÈLES É.U. UNIQUEMENT)

CADRE • DURÉE DE VIE
AFG garantit le cadre contre les vices de fabrication ou de matériau pendant toute la durée de vie du propriétaire initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil. (Le cadre se définit comme la base en métal soudé de l'appareil et qui ne comporte aucune pièce amovible.)

POIDS MAXIMAL DE L'UTILISATEUR = 136 kg (300 lb)

PIÈCES • 10 ANS
AFG garantit toutes les pièces d'origine pendant dix ans à compter de la date de l'achat initiale, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

MAIN-D'ŒUVRE • 1 AN
AFG prend à sa charge les frais de main-d'œuvre pour la réparation de l'appareil pendant un an à compter de la date de l'achat initiale, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

GARNISSAGE • 10 ANS
AFG garantit le garnissage pendant dix ans à compter de la date de l'achat initiale, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

Qui EST couvert :
- *Le propriétaire initial ; la garantie n'est pas transférable.*

Qu'est-ce qui EST couvert :
- *La réparation ou le remplacement des pièces défectueuses. Ils constituent les seuls correctifs au titre de la garantie.*

Qu'est-ce qui N'EST PAS couvert :
- *L'usure normale, l'assemblage ou l'entretien incorrects ou l'installation de pièces ou d'accessoires incompatibles ou non destinés à l'équipement tel qu'il est vendu.*
- *Les dommages ou la défaillance dus à un accident, l'utilisation abusive, la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, la négligence, le vol, le vandalisme, l'incendie, l'inondation, le vent, la foudre, le gel ou d'autres catastrophes naturelles quelle qu'en soit la nature, une réduction, fluctuation ou défaillance d'alimentation de quelque origine que ce soit, des conditions atmosphériques inhabituelles, une collision, l'introduction d'objets étrangers dans l'unité ou des modifications non autorisées ou non recommandées par AFG.*
- *Les dommages accessoires ou immatériels. AFG n'est pas responsable des dommages indirects, spéciaux ou immatériels, des pertes économiques, des pertes matérielles ou de profits, des privations de jouissance ou d'utilisation, ou d'autres dommages immatériels de quelque nature que ce soit en relation avec l'achat, l'utilisation, la réparation ou l'entretien de l'équipement.*
- *Les équipements utilisés à des fins commerciales ou à toutes autres fins que celles d'une famille unique ou d'un foyer, sauf acceptation de la couverture par AFG.*
- *Les équipements détenus ou utilisés hors des États-Unis et du Canada.*
- *La livraison, l'assemblage, l'installation, le réglage des unités d'origine ou de remplacement ou la main-d'œuvre et les autres frais associés à l'enlèvement ou au remplacement de l'unité couverte.*
- *Toute tentative de réparation de cet équipement crée un risque de blessure. AFG n'est pas responsable des dommages, pertes ou responsabilités découlant de toute blessure subie lors de ou du fait de toute réparation ou tentative de réparation de l'équipement de conditionnement physique par quiconque autre qu'un technicien agréé. Toutes les tentatives de réparation de l'équipement de conditionnement physique par l'utilisateur sont effectuées À SES RISQUES ET PÉRILS. AFG décline toute responsabilité en matière de blessures ou de dommages quels qu'ils soient causés par de telles réparations.*

ENTRETIEN/RETOURS
- *Le service à domicile est assuré dans un rayon de 240 km par le centre de réparation agréé le plus proche. (Au-delà de cette distance, le kilométrage parcouru est à la charge du client).*
- *Tout retour doit être pré-approuvé par AFG.*
- *Les obligations de AFG en vertu de cette garantie se limitent à la réparation ou au remplacement de l'équipement, par un équipement du même modèle ou de modèle comparable, à la discrétion de AFG, dans l'un de ses services d'entretien agréés.*
- *Un service d'entretien agréé par AFG doit recevoir tout l'équipement pour lequel la demande de garantie est formulée. Cet équipement doit être expédié en port payé, accompagné d'une preuve d'achat suffisante.*
- *Les unités de remplacement et les pièces remises à neuf par AFG ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournies comme pièces de rechange et constituent une parfaite application des dispositions de la garantie.*
- *Cette garantie donne des droits spécifiques. Les droits de l'utilisateur peuvent varier d'une province à l'autre.*

SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE

Pour un service rapide et amical, communiquer avec un de nos techniciens qualifiés, par téléphone, courriel ou notre site Web.

Ligne d'assistance téléphonique du service de soutien technique à la clientèle :
1-800-244-4192
Courriel : ***comments@advancedfitnessgroup.com***
Site Web : ***www.advancedfitnessgroup.com***

Chaque employé de AFG est fier de fournir un produit de grande qualité.
AFG tient à ce qu'on lui signale tout problème d'utilisation, afin de pouvoir y remédier.
***REMARQUE** : Lire la section DÉPANNAGE avant d'appeler le service de soutien technique à la clientèle.*
Pour plus ample information sur le produit, visiter le site www.advancedfitnessgroup.com.

1620 Landmark Dr.
Cottage Grove, WI 53527
Téléphone: 1.800.244.4192
Télécopieur : 608.839.1260

Part #ZMM4000035